YU ER BAI KE

图说育儿百科

0-6岁

幼儿素质教育编写组◎编著



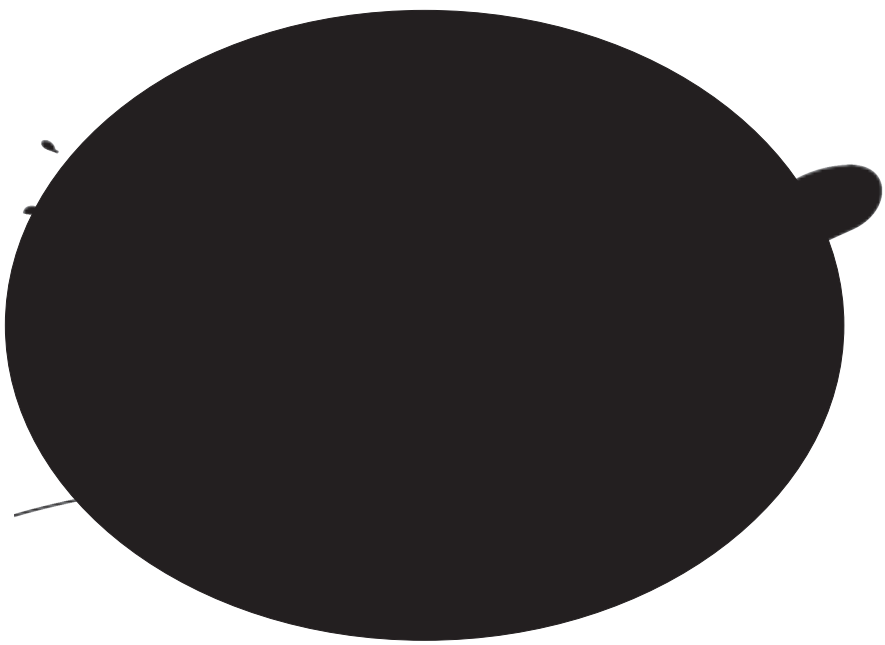
本书将近年来世界育儿领域最前沿的研究成果与国内外权威育儿专家的临床经验有机地结合在一起，是一部针对0-6岁婴幼儿的实际问题的育儿百科全书。

古吴轩出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

育儿百科

0-6岁

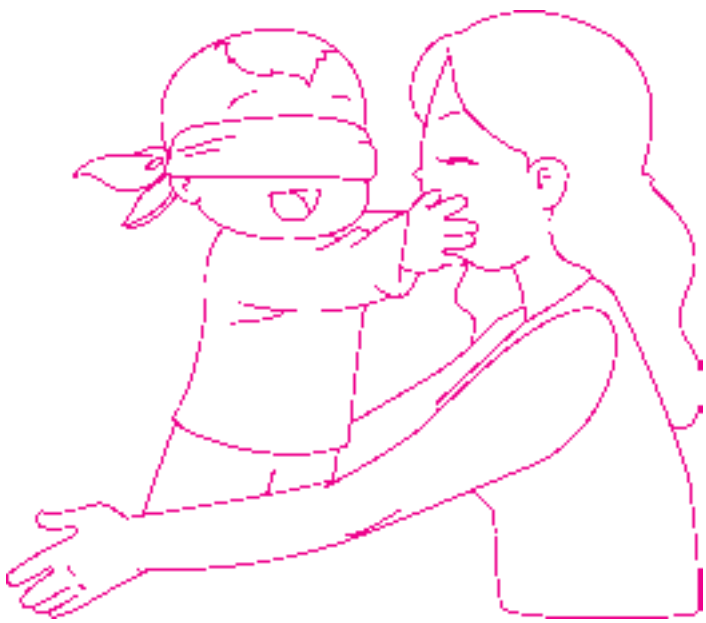


YU ER BAI KE

图说育儿百科

0-6岁

幼儿素质教育编写组◎编著



吉林科学出版社

图书在版编目（CIP）数据

图说育儿百科 / 幼儿素质教育编写组编著. -- 苏州: 古吴轩出版社, 2010.3
ISBN 978-7-80733-457-6

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①幼… Ⅲ. ①婴幼儿－哺育－图解 Ⅳ. ①TS976.31-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第024397号

策　　划： 贺鹏飞
责任编辑： 张　颖
特约编辑： 闫富斌
装帧设计： ·张莹
责任校对： 张　蕾

书　　名： 图说育儿百科
编　　著： 幼儿素质教育编写组
出版发行： 古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号　　邮编：215006
Http://www.guwuxuancbs.com　E-mail:gwxcbs@126.com
电话：0512-65233679　　传真：0512-65220750

经　　销： 新华书店
印　　刷： 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
开　　本： 700×1000　1/16
印　　张： 28.25
版　　次： 2010年3月第1版　第1次印刷
书　　号： ISBN 978-7-80733-457-6
定　　价： 30.00元

如有印装质量问题，请与出版社联系。

目　录

第一篇　孕期胎儿培育

第一章　孕前准备 3

第二章　孕期饮食 9

第三章　孕期环境 30

第四章　科学起居 34

第五章　孕期禁忌 45

第六章　应对孕期不适 49

第七章　重视胎教 54

第二篇　0—1 岁婴儿培育

第一章　最初启蒙 71

第二章　均衡营养 86

第三章　新生儿保健 102

第四章　亲子游戏 115

第五章　智力培育 127

第三篇　1—2 岁幼儿培育

第一章　幼儿教育 141

第二章　健康饮食 151

第三章　卫生保健 166

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四章　游戏乐园 186
第五章　智能开发 197
第四篇　2—3 岁幼儿培育
第一章　幼儿教育 211
第二章　健康饮食 227
第三章　卫生保健 241
第四章　亲子游戏 256
第五章　智能培育 266
第五篇　3—4 岁幼儿培育
第一章　幼儿教育 281
第二章　健康饮食 297
第三章　卫生保健 306
第四章　快乐游戏 314
第五章　智能培育 327
第六篇　4—5 岁幼儿培育
第一章　成长教育 339
第二章　健康饮食 352
第三章　卫生保健 362
第四章　快乐游戏 379
第五章　智能培育 389
第七篇　5—6 岁幼儿培育
第一章　涉世教育 403
第二章　健康饮食 416
第三章　卫生保健 423
第四章　学前游戏 430
第五章　智能训练 437

第一篇
孕期胎儿培育





第一章 孕前准备

生儿育女是每个家庭的大事。新生命的来临关系到人类薪火相传及文化传承，对这样一件大事绝不可掉以轻心、随随便便，一旦决定了怀孕生子，就需要订出一个周全的计划。这样既能在心理上、精神上做好妊娠的准备，又能够提前采取很多措施，以增加受孕的机会，并且保证能拥有一个健康的孩子。

选择生育最佳年龄 ◎

每一对夫妇最大的心愿就是生出一个健康、聪明、活泼、可爱的小宝宝，但要想实现这一心愿，首先要选择最佳受孕年龄。我国婚姻法对结婚年龄明确规定“男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁”，这是法定的最低婚龄。

一般来说，女性到 18 岁左右，就已进入了性成熟阶段，但身体各器官仍处在发育之中，如果怀孕生育，就容易发生早产、难产及胎儿畸形和妊娠中毒等现象。据专家调查统计：先天性畸形儿发生率，20 岁以下产妇会比 25 岁至 35 岁产妇高 50%；妊娠中毒症，母亲在 25 岁至 29 岁时发生率是 5.62%，而在 20 岁以下的则是 28.5%；胎儿脑积水发生率，母亲在 25 岁至 29 岁时是 6.9%，20 岁以下的则是 18%。这些调查统计证明了早婚早育不利于孕妇胎儿的身体健康，并影响婴儿的智力发育。再说青年

时期记忆力好，精力旺盛，求知欲高，是勤奋学习、努力工作的最佳时期，如果过早结婚、生育，势必增加负担，分散精力，影响工作和学习。我们提倡晚婚晚育，但并不是越晚生育越好，育龄最好不要超过 30 岁，更不应该超过 35 岁。因为妇女在 30 岁以后，阴道和子宫颈的弹性减弱，会使产程延长，妊娠并发症增多，流产、婴儿损伤和死亡率升高。35 岁以上的孕妇（属高龄初产妇）因年龄大了，不但卵细胞发生老化，而且还容易受到病毒的感染、物理及化学的刺激、激素变化的影响，致使婴儿难产率、遗传性疾病和先天缺陷的发生率明显升高。据统计，母亲在 25 岁至 29 岁时，先天愚型儿的发生率是 1/800，35 岁至 39 岁是 1/250，40 岁至 44 岁是 1/100，45 岁是 1/50。同样，父亲年龄高，因精子突变较多，也会生下软骨、发育不良、先天愚型等畸形儿。

因此，青年男女最佳生育年龄是 25 岁至 30 岁之间。医学证明，这段年龄初产妇的胎位异常率和手术率都比其他年龄的低，妊娠高血压综合征的发生率也低，出现先天愚型儿的几率小。而且对青年男女个人、家属和后代教育均有益处。



要有良好的身心准备 ◎

1. 健康检查。夫妻二人要同去医院检查，确认一下有无疾病，特别需注意是否有贫血、结核病、高血压、心脏病、肾脏或肝脏疾病、糖尿病、膀胱炎、肾盂肾炎、子宫肌瘤、阴道炎、风疹等。如有，要及时治疗，并将怀孕的打算告知医生，请医生把关。

2. 要考虑夫妻双方所处的工作环境是否适宜怀孕。涉及化学物品、铅、麻醉剂或 X 光的工作都会影响受孕。同时还要避免清洗剂味、油漆味、汽油味和胶味的长期接触。



3. 孕前两个月应远离烟酒。医学证明嗜烟、酗酒是损害胎儿健康的最主要的因素。父母任何一方抽烟都会增大流产、死胎或胎儿畸形的可能性，而且饮酒过度会影响男性或女性的生育能力。如果想怀一个健康的孩子，就要在怀孕前戒烟、戒酒。

4. 如果女方原来服用避孕药，若想怀孕，就要完全停止服用，以保证月经周期恢复正常，最好等到 3 次正常月经周期后再怀孕。(在此期间可用避孕套避孕。)如果未恢复正常的月经周期就受孕，就很难预测分娩期，同时也会影响胎儿的发育。

与此同时，还要注意，使用任何药物之前，要仔细阅读其说明书，因为一些药物对受孕不利，或者会增加受孕的难度。

5. 胎儿的健康在很大程度上取决于受孕时父母的健康状况，如果父母的饮食均衡合理，受孕的可能性就会增大，受孕后胎儿也健康。所以，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要想孕育优质宝宝，必须从怀孕前就开始调养身体。

6. 在受孕前 6 个月体重要正常。体重过重、过轻都不太好，因为怀孕期体重增加的程度取决于你受孕前的体重。为了保持身体健康，还应进行适当的体育锻炼，如每天至少坚持步行 20 分钟等。

创造良好的受孕环境 ◎

我国古代的胎教学说中提到，不要在“弦望晦朔，大风大雨，大雾大寒大暑，雷电霹雳，天地晦冥，日月薄蚀”的异常天气中受孕。因为，恶劣的自然环境往往会给男女双方的心理精神带来不利的影响。所以，对于每一对重视优生、讲究胎教、科学育儿的夫妇来说，创造良好的受孕环境是必不可少的。理想的受孕日应该是空气清新，令人精神振奋，使人精力充沛的日子；卧室的环境应是尽量安静，不受外界的干扰，室内陈设布置摆放应整洁而有条理，让人感到很温馨；床上用品最好是刚刚洗晒过的，能散发出一股淡淡的清新味道。这种恬静舒适的环境往往能对双方产生较好的心理暗示作用，促使夫妻在浓浓的爱意氛围中播下爱情的结晶。

另外，医学家建议，最好是新婚 3 个月以后再怀孕，因为这时新婚阶段的疲劳已经恢复，性生活日趋规律，两个人的生活也互相适应了。至于什么季节怀孕最理想，说法不一，有的主张怀孕最好在 12 月或 1 月，分娩在 10 月、11 月，因为胎儿的大脑皮层在怀孕后头 3 个月开始形成，4—9 个月间发育最快，此时正好是春季和秋季，这个季节适宜孕妇在户外散步，有利于胎儿的发育。但也有人认为分娩在酷暑和严冬都不理想，秋天也不是很合适，因为经过酷热的夏天，体力消耗较多，再来完成分娩这件人生大事对孕妇身体不利。所以，主张在 8 月、9 月怀孕，4 月、5 月分娩最好，气候适宜，哺育婴儿也容易些。当然，每对夫妻的想法和具体情况各有不

同，也就不必非要照搬不可。

准爸妈需要了解的数字 ◎

为了生育一个健康、聪明的宝宝，每一对准备做父母的夫妇，都应该掌握一定的孕前准备、孕产期保健和新生婴儿抚育的知识，为此需要了解以下一些科学数字：

1. 早孕反应出现的时间：一般是在受孕后 40 天左右开始。

2. 预产期计算办法：生产的月份是末次月经的月份加 9（或者减 3），末次月经的日期加 7 就是生产的日子。

3. 自觉出现胎动时间：妊娠 16—20 周内。

4. 胎动最频繁最活跃时间：妊娠 28—34 周内。

5. 早产易发时间：妊娠 28—37 周内。

6. 胎心音正常次数：每分钟 120—160 次。

7. 过期妊娠：超过预产期天数 14 天。

8. 产妇可以下床活动时间：顺产后 24 小时。

9. 产妇可以轻微活动时间：产后 2 周。

10. 产妇可做一些家务时间：产后 5—6 周。

11. 产妇身体完全恢复正常时间：产后 6—8 周。

12. 产后可以恢复性生活时间：产后 6—8 周。

预产期的几种算法 ◎

1. 月经周期 28 天的算法：

将最后一次月经的月份加 9 或减 3，日期加 7。

例如：如果最后一次月经是 2 月 8 日，预产期就是 11 月 15 日。

2+9=11，8+7=15。

如果最后一次月经是 9 月 29 日，预产期为第二年的 7 月 6 日。

9+9=18，18−12=6；29+7=36。6 月 36 日即推算为 7 月 6 日。

实际分娩可能与预产期有差距，但原则上在 2 周之内都算正常。

2．月经周期非 28 天的算法：

对于月经周期不是 28 天的孕妇，预产期会有所变化。假设是 35 天来一次月经，那么怀孕 280 天就变成了 287 天，因为排卵延迟 37 天，所以依其排卵日之推算，预产期会因此而延迟 7 天。相反，如果该孕妇原来的周期少于 28 天，那预产期会提前，提前的天数也就是少于 28 天。

3．月经不规则的算法：

对于月经周期不规则的孕妇，可由医生用超声波估计周数来确定预产期。

4．根据早孕反应的日期推算：

早孕反应一般出现在停经后 6 周左右，根据早孕反应出现的时间，加上 34 周，也就可推算出大致的预产期。

5．根据胎动的时间推算：

胎动多在怀孕后第 4 个月末或第 5 个月出现，从感觉到胎动日期算起，再加上 20 周，就是大致的预产期。

6．根据子宫底的高度推算：

怀孕月份与子宫底高度有一定规律，根据子宫底高低，可以估计预产期。

7．按 B 超检查结果来推算，也可以推算出较为可靠的预产期。



第二章 孕期饮食

要给胎儿提供充足均衡的营养 ◎

怀了孕的妇女身体会发生特殊的变化，如子宫、乳房增大，体重增加以及其他器官的变化，需要额外增加营养；而肚子里的胎儿不断生长发育，也需要从母体中摄取大量的营养。如果这时孕妇缺乏营养，就会造成两种情况：一是胎儿为了自身生长发育的需要，会不断夺取母体中的营养，使孕妇的身体健康受到影响，容易发生疾病；二是母体营养不足，也会直接影响胎儿的生长和发育，会让小宝贝出生后先天不足、弱小，容易感染各种疾病。为了保证母亲和胎儿的健康，孕妇的饮食需要做到：食品营养价值高，要有足够的蛋白质、维生素和矿物质，同时，在食品加工上要做到味美、易消化。

孕妇饮食原则 ◎

1. 在怀孕期间，随着所需营养的增加，应尽量多吃些蛋白质含量高的食品，如家禽肉、瘦肉、鱼、虾、奶、蛋、坚果、大豆及豆制品等。家禽肉含脂量低，在去皮后效果会更佳。每天蛋白质的摄入量宜保持在80—100 克之间。

2. 保证摄入充分的碳水化合物，如五谷类、土豆、白薯、玉米等。

3. 保证摄入适量的脂肪，孕妇最好食用植物性脂肪，如花生油、豆油、

菜籽油、橄榄油等。

4. 适量增加矿物质的摄取，如钙、铁、锌、铜、锰、镁等，其中钙和铁尤为重要。食物中含钙多的是牛奶、干酪、大豆、核桃等。

5. 补充维生素，多吃蔬菜和水果。注意一定要吃新鲜的蔬菜，烹调过程中不要让维生素丢失得太多。

6. 尽量少食刺激性的食物，如辣椒、浓茶、过量的咖啡等。不宜多吃过甜、过咸及过于油腻的食品。

7. 尽量不吃经过加工的食品，如罐装和袋装食品。它们一般含有添加的盐和糖，同时也含高脂和化学成分，如人工色素、人工香精和防腐剂。绝对禁止吸烟、饮酒。

8. 少吃多餐，避免胃太饱或太空，不拘于一日三餐的固定模式，只要有胃口就吃。

孕妇对各类营养物质的需求 ◎

1. 蛋白质。蛋白质是人体最重要的营养成分，人体每天需要 50 克左右的蛋白质。孕妇需要量就更多一些，从妊娠期第 4 个月开始，每天就需要 100 克了，其中一半应是动物蛋白质，如肉、鱼、蛋、奶和奶制品。植物含蛋白质最多的是花生、扁豆、黄豆、蚕豆、豌豆、土豆、葵花籽、核桃，还有大米、玉米、燕麦等。动物蛋白质和植物蛋白质要搭配食用，这样，其营养价值会更高、更合理。

2. 脂肪。脂肪是由脂肪酸构成的，有几种脂肪酸（如亚油酸）是生命所必需的，但人体自身又不能制造，我们称之为必需脂肪酸。特别有营养价值的是不饱和脂肪酸，它易消化，葵花籽油、玉米油、豆油、麦芽油和麻油中富含这种脂肪酸。

脂肪是向身体提供热量最多的营养物质，每天大约需要 130 克左右。

但要限制对脂肪的摄入量，避免肥胖。应多吃一些瘦肉、牛肉、含脂肪少的鱼肉、香肠、牛奶和奶制品，慎食动物油、肥肠、鳗鱼、鲑鱼和鲱鱼，还有奶油、奶酪、巧克力、牛奶粥等含脂肪多的食品。至于猪油是需要完全禁食的。

3. 碳水化合物。在各类糖中都含有碳水化合物，植物淀粉、纤维素及植物的根茎中也含有丰富的碳水化合物。孕妇每日宜进食 200 克左右的碳水化合物。如果太多，就会转化为脂肪储存起来，致使身体发胖，不利于健康。另外，糖分过多还会导致孕妇发生龋齿。

4. 维生素。维生素是一种有机物质，人体不能自己构成，但又是维持健康所必需的，是使人体机能正常运作不可缺乏的物质。所有的维生素，都是必需的。如果维生素缺乏，就会出现营养缺乏性的疾病。维生素分为水溶性维生素和脂溶性维生素，水溶性维生素包括维生素 B_1、维生素 B_2、烟酸、叶酸、泛酸、维生素 B_6、维生素 B_{12} 和维生素 C；脂溶性维生素包括维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K，这些维生素需有脂肪存在时才能被吸收。孕妇从第 4 个月开始，对维生素的需求量增加，为了保证对维生素的需求，每天可食用牛奶、鸡蛋、奶酪、全麦面包、蔬菜、水果、肉或鱼。孕妇在流行性感冒期间，应多摄入些维生素 C，以增强身体的抵抗力。科学证明，妊娠期间服用维生素不仅可以保持身体健康，还可以防御遗传或外伤引起的胚胎发育障碍，大大降低流产和早产的危险性。蔬菜和水果里的维生素含量变化很大，这取决于它们的保鲜程度、储存时间和烹饪方式。干菜、腌菜及煮得过烂的蔬菜和长时间贮存的水果中，所含的维生素已大多被破坏了。所以，我们强调在妊娠期应多吃新鲜的水果和蔬菜，多喝些新鲜的果汁，也可多吃一些冷藏的动物性食品。

5. 矿物质和微量元素。矿物质和微量元素在人体代谢的过程中需要量很小，但必不可少。在妊娠期则需要量多一些，特别是胎儿的骨骼和牙

需要全本请访问 www.ertongbook.com